SAAB DÁNIELLEL

SZEMÉLYES KALÓRIA MUNKALAP

Számold ki az induló célodat.
Kövesd a változást, és igazíts a saját tested visszajelzéseihez.



KALÓRIA / FEHÉRJE / NÉGYHETES KÖVETÉS

01 / A SAJÁT ADATAID

A KIINDULÓPONT TE VAGY.

A Mifflin-St Jeor képlet a nyugalmi energiafelhasználásodat becsüli. Ezt sok kalkulátor BMR-ként jelöli; itt ezt a rövidítést használjuk. Fogj egy számológépet, és töltsd ki a mezőket.

TESTSÚLY	MAGASSÁG	ÉLETKOR
_____ kg	_____ cm	_____ év

A KÉPLET S TAGJA

☐ Férfi: +5 ☐ Nő: -161

BMR = 10 × testsúly + 6,25 × magasság

- 5 × életkor + S

SZÁMOLJ RÉSZENKÉNT

10 × testsúly	6,25 × magasság	5 × életkor	S értéke
_____	_____	_____	_____

1. eredmény + 2. eredmény - 3. eredmény + S

A TE BECSÜLT BMR-ED

_____ kcal / nap

Ez becslés, nem mérés vagy napi étkezési minimum. A munkalap általános segítség egészséges felnőtteknek; 18 év alatt, várandósság, szoptatás vagy betegség esetén személyre szabott szakmai útmutatás szükséges.

02 / A TELJES NAPI ENERGIAIGÉNY

A NAPOD EGÉSZE SZÁMÍT.

A TDEE a teljes napi energiafelhasználás becslése. A nyugalmi értéket egy aktivitási szorzóval közelítjük: a munkád, a lépéseid és az edzéseid együtt számítanak.

VÁLASSZ EGY KIINDULÓ SZORZÓT

ALACSONY

Ülő napok, kevés séta és kevés edzés.

× 1,2

KÖNNYŰ

Ülő munka mellett némi séta és könnyű vagy ritkább edzés.

× 1,375

MÉRSÉKELT

Rendszeres mozgás, több séta és több edzés a hét során.

× 1,55

MAGAS

Sok napi mozgás vagy fizikai munka, jelentős edzésterheléssel.

× 1,725

Ezek tájékozódási értékek, nem a Mifflin-képlet részei. Heti három edzés önmagában nem tesz mérsékelten aktívvá egy egyébként mozdulatlan hetet.

BMR		AKTIVITÁSI SZORZÓ		TDEE
_____ kcal	×	_____	=	_____ kcal

Az edzést a választott aktivitási szorzó már figyelembe veszi. Az óra által jelzett edzéskalóriát ne add hozzá automatikusan még egyszer. A becslést a következő hetek trendje alapján finomítsd.

03 / HA A CÉLOD A ZSÍRVESZTÉS

MÉRSÉKELT DEFICIT. KÖVETHETŐ HALADÁS.

A tartós zsírvesztéshez átlagosan kevesebb energiát kell bevinned, mint amennyit felhasználsz. Az induló csökkentés legyen összeegyeztethető az edzéseddel és a hétköznapjaiddal.

ENYHÉBB	MÉRSÉKELT	NAGYOBB
-10%	-15%	-20%
TDEE × 0,90	TDEE × 0,85	TDEE × 0,80

A 10-20% gyakorlati kiinduló sáv, nem mindenkire érvényes előírás. A 25%-os csökkentés (× 0,75) nagyobb megszorítás: ne tekintsd automatikusan jobb vagy könnyebben tartható megoldásnak.

TDEE × VÁLASZTOTT SZORZÓ = NAPI KALÓRIACÉL

_____ kcal / nap

FEHÉRJE / EGYSZERŰ KIINDULÓ SZÁMÍTÁS

Testsúly (kg) × 2,0 = napi fehérje (g)

A TE FEHÉRJECÉLOD

_____ g / nap

A fehérje és az erősítő edzés együtt segítik az izomtömeg megtartását. A 2,0 g/kg kiinduló cél; jelentős túlsúlynál egyéni beállítás lehet indokolt. A fennmaradó energiát szénhidrátból és zsírból fedezd.

A BMR nem önálló biztonsági határ. Ha a számítás szokatlanul alacsony bevitelt ad, vagy tartós fáradtságot és romló teljesítményt tapasztalsz, egyeztess szakemberrel a további csökkentés előtt.

04 / HA A CÉLOD AZ IZOMÉPÍTÉS

KIS TÖBBLET. TUDATOS EDZÉS.

A mérsékelt energiatöbblet segítheti az izomépítést. Az edzés, a fehérjebevitel és a regeneráció továbbra is alapfeltétel; több kalória nem jelent arányosan több izmot.

ÓVATOS INDULÁS	NAGYOBB TÖBBLET	TOVÁBBI EMELÉS
+5%	+10%	+15%
TDEE × 1,05	TDEE × 1,10	TDEE × 1,15

A +5-10% visszafogott kiindulópont. A +15% nem alapértelmezett cél: nagyobb többletnél a zsírfelhalmozás kockázata is nőhet. Kezdőként vagy visszatérőként szintentartó bevitel mellett is épülhet izom.

TDEE × VÁLASZTOTT SZORZÓ = NAPI KALÓRIACÉL

_____ kcal / nap

FEHÉRJE / EGYSZERŰ KIINDULÓ SZÁMÍTÁS

Testsúly (kg) × 1,8 = napi fehérje (g)

A TE FEHÉRJECÉLOD

_____ g / nap

Az 1,8 g/kg a gyakran használt 1,6-2,2 g/kg napi sávon belül van. A fehérje mellett maradjon hely szénhidrátnak és zsírnak is; a felosztás igazodjon az edzésedhez és az étkezési szokásaidhoz.

A heti 0,25-0,5%-os súlynövekedés egyes kezdő vagy középhaladó sportolóknál támpont lehet. Tapasztaltabbként lassabb ütem is elegendő; a derékbőséget és az edzésnaplót is figyeld.

05 / EGY PÉLDA ÉS A SAJÁT ÖSSZESÍTŐD

LÁSD EGYBEN A SZÁMÍTÁST.

Példa: 80 kg, 178 cm, 28 éves férfi, 1,375-ös aktivitási szorzóval. A köztes értékeket nem kerekítjük egészre; a kijelzett eredmények kerekítettek.

NYUGALMI ÉS TELJES NAPI BECSLÉS

BMR: 10 × 80 + 6,25 × 178 − 5 × 28 + 5 = 1 777,5 kcal

TDEE: 1 777,5 × 1,375 ≈ 2 444 kcal / nap

ZSÍRVESZTÉSI PÉLDA

1 955 kcal

TDEE × 0,80 / 20% deficit

80 × 2,0 = 160 g fehérje

IZOMÉPÍTÉSI PÉLDA

2 566 kcal

TDEE × 1,05 / 5% többlet

80 × 1,8 = 144 g fehérje

A SAJÁT NAPI CÉLOM

☐ Zsírvesztés ☐ Szintentartás ☐ Izomépítés

KALÓRIACÉL

_____ kcal / nap

FEHÉRJECÉL

_____ g / nap

KEZDÉS DÁTUMA

_____

ELSŐ ÉRTÉKELÉS DÁTUMA

_____

Szintentartásnál a becsült TDEE-ből indulj. A napi célt praktikusan kerekítheted; a hetek következetes átlaga fontosabb az egyetlen kilokalóriás pontosságnál.

06 / NÉGYHETES KÖVETŐ

MÉRJ KÖVETKEZETESEN. ÁTLAGOT HASONLÍTS.

Hetente 3-4 reggeli mérés jó kiindulás: mosdó után, étkezés előtt, azonos körülmények között. Napi mérés is használható, ha nem okoz stresszt; a heti átlagból indulj ki.

REGGELI MÉRÉSEK / MINDEN ÉRTÉK KG-BAN

HÉT	1. MÉRÉS	2. MÉRÉS	3. MÉRÉS	4. MÉRÉS	HETI ÁTLAG
1. hét					
2. hét					
3. hét					
4. hét					

Heti átlag = a mért értékek összege / mérések száma. A kihagyott mérés helye maradjon üres; ne számold nullának.

MI VALÓSULT MEG AZ ÉTKEZÉSBEN?

HÉT	CÉL / kcal	TÉNY / kcal	FEHÉRJE / g	KÖZÉRZET / EDZÉS
1. hét				
2. hét				
3. hét				
4. hét				

Tény és fehérje: a naplózott napok napi átlaga. Ha nincs megbízható adat, hagyd üresen. A követőlap újabb négy hétre ismételhető.

KÖVETKEZŐ LÉPÉSEM

07 / AZ ADATOKBÓL DÖNTÉS

FINOMÍTSD A SAJÁT CÉLODAT.

Hetente nézd át az átlagot, az étkezési naplót, az edzésedet és a közérzetedet. Egyetlen nap kilengése alapján ne változtass: a víz, az emésztés és a ciklus is befolyásolhatja a testsúlyt.

HETI VÁLTOZÁS SZÁZALÉKBAN

(Új heti átlag - előző heti átlag) / előző heti átlag × 100

80,0 kg-ról 79,6 kg-ra: -0,5%

01 **HA A CÉLOD SZERINT HALADSZ**

Tartsd a beállítást. Fogyásnál a heti 0,5-1% egyes edző felnőtteknél támpont, de nem mindenkinek ideális: alacsonyabb testzsír vagy nehezebb regeneráció mellett lassabb ütem is indokolt.

02 **HA 2-3 HÉTIG NINCS A VÁRT TREND**

Előbb nézd meg, mennyire követted a célt, és változott-e a mozgásod. Következetes adatok mellett jöhet egy kis módosítás: fogyásnál például -100 kcal, tömegnövelésnél +100 kcal naponta.

03 **HA TÚL GYORS A VÁLTOZÁS**

Fogyás mellett tartós fáradtság vagy romló edzés esetén mérsékeld a deficitet. Tömegnövelésnél gyors súly- és deréknövekedés mellett kisebb többlet lehet célszerű. Egyszerre egy tényezőn változtass.

A +100 vagy -100 kcal csak kis lépésre adott példa. Szokatlan tünetek, kimerültség vagy tartós panasz esetén a kivizsgálás és az egyéni segítség fontosabb a további számolgatásnál.

08 / SZEMÉLYRE SZABOTT FOLYTATÁS

A SZÁMOT FORDÍTSUK MŰKÖDŐ RUTINNÁ.

Az online coachingban a célodhoz, időbeosztásodhoz és lehetőségeidhez illő edzést és táplálkozást rakjuk össze. A visszajelzéseid alapján együtt finomítjuk a következő lépést.

AMIT KÉZHEZ KAPSZ

- Személyre szabott edzésterv
- Személyre szabott étrend
- Edzéshez használható zsebkönyv
- Makrótracker Excelben
- Edzésnapló Excelben

AHOGYAN VELED DOLGOZOM

Hetente alaposan átnézem a kitöltött trackereidet. A haladásod alapján módosítom a terveket, és szükség szerint újakat is készítek.

Közben is kérdezhetsz. A beküldött gyakorlatvideóidat végignézem, és személyre szabott visszajelzést adok.

Messenger / Instagram / E-mail

Az induló anyagok legfeljebb egy héten belül elkészülnek.

JELENTKEZÉS MESSENGEREN

ÍRD MEG: COACHING →

Messenger Facebook Instagram saabfitnesstrainer@gmail.com

SZAKMAI HÁTTÉR / KATTINTHATÓ HIVATKOZÁSOK

Mifflin és mtsai.: nyugalmi energiaigény, 1990
Morton és mtsai.: fehérjebevitel, 2018
Helms és mtsai.: energiatöbblet, 2023
ISSN: étrend és testösszetétel, 2017
NICE: energiacsökkentett étrendek

Szabadon megosztható, nem értékesíthető. A munkalap nem személyre szabott étrend.